

Tờ thông tin

Đồ uống có đường

Đồ uống có đường là gì?

- Đồ uống có đường là tất cả các loại đồ uống có thành phần là đường.
- Nước ngọt có ga, nước tăng lực, đồ uống thể thao, và nước trái cây là những loại đồ uống có đường phổ biến.

Tại sao đồ uống có đường không tốt cho răng của tôi?

Đồ uống có đường có thể chứa nhiều đường! Một số loại đồ uống này cũng được cho thêm thành phần a-xít. Uống đồ uống có đường quá thường xuyên có thể làm hư răng. Đường có thể gây sâu răng. A-xít có thể gây mòn răng.

Còn các loại đồ uống không bỏ đường thì sao?

Các loại đồ uống không bỏ đường vẫn được cho thêm a-xít. Các loại đồ uống này vẫn gây mòn răng.

Nước ngọt có ga loại ăn kiêng vẫn dẫn đến ăn uống quá nhiều và lên ký.

Thế còn nước trái cây thì sao?

Các loại nước trái cây có nhiều đường. Mặc dù đường đó là từ trái cây, nó vẫn gây sâu răng. Nếu quý vị uống nước trái cây, hãy giới hạn khẩu phần uống là 125ml. Lựa chọn tốt hơn là uống nước và ăn trái cây tươi. Như vậy sẽ no lâu hơn.

Nếu quý vị uống đồ uống có đường, đây là một số lời khuyên để bảo vệ răng quý vị:

- Mang theo bình nước có thể dùng lại tới trường, tới chỗ làm hay khi đi chơi. Đổ đầy nước lấy từ vòi. Như vậy tốt cho răng và có thể tiết kiệm tiền cho quý vị.
- Nhai kẹo cao su không có đường sau khi uống đồ có đường. Điều này có thể giúp cơ thể quý vị tiết ra nhiều nước miếng hơn để rửa sạch đồ uống có đường trong miệng quý vị.
- Uống nước sau khi uống xong đồ uống có đường.

Không thêm đường không có nghĩa là không đường

Cẩn thận: Các sản phẩm tuyên bố 'không thêm đường' vẫn có thể chứa RẤT NHIỀU đường



Thông tin dinh dưỡng

Khẩu phần mỗi lần đóng gói: 1
Kích thước phục vụ: 250ml
Năng lượng 417,5kJ
Chất đạm 1,5g
Mập
• Tổng cộng 2g
• Bão hòa 0g
Carbohydrate 22,25g
• Đường 20g

